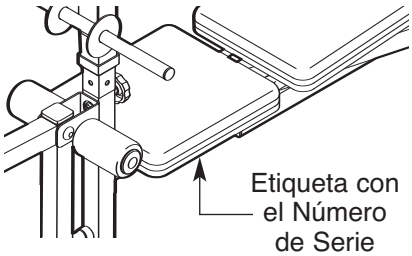
WEIDER® 245

Núm. de Modelo WEEVBE3296.0
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



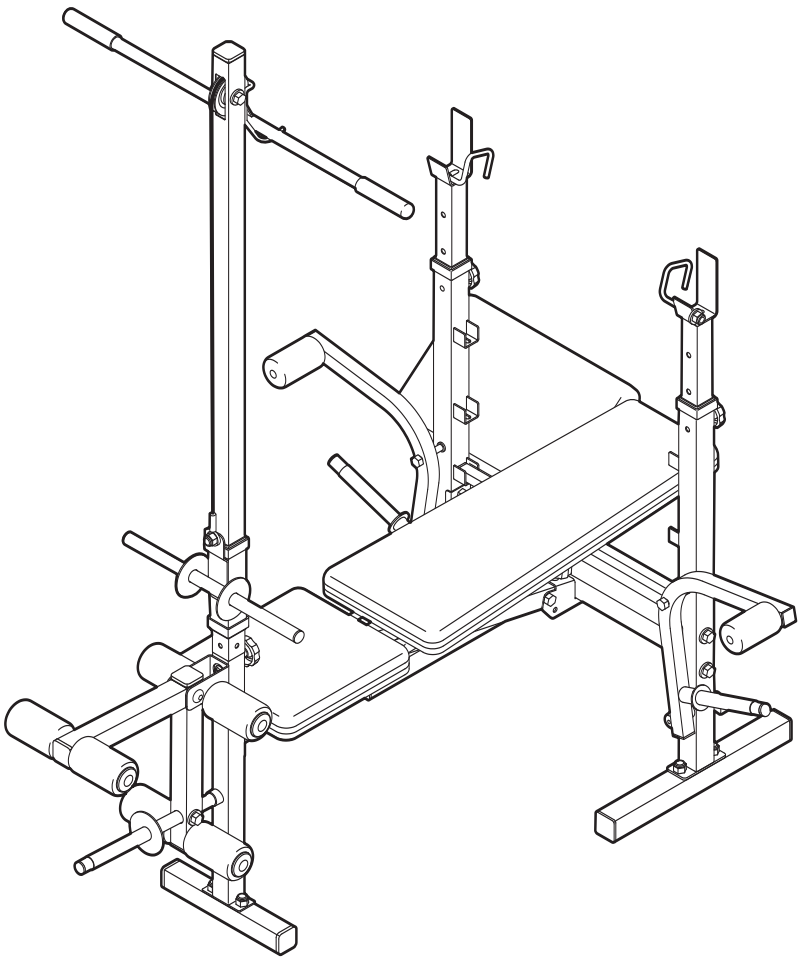
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acomaña este manual.

⚠PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

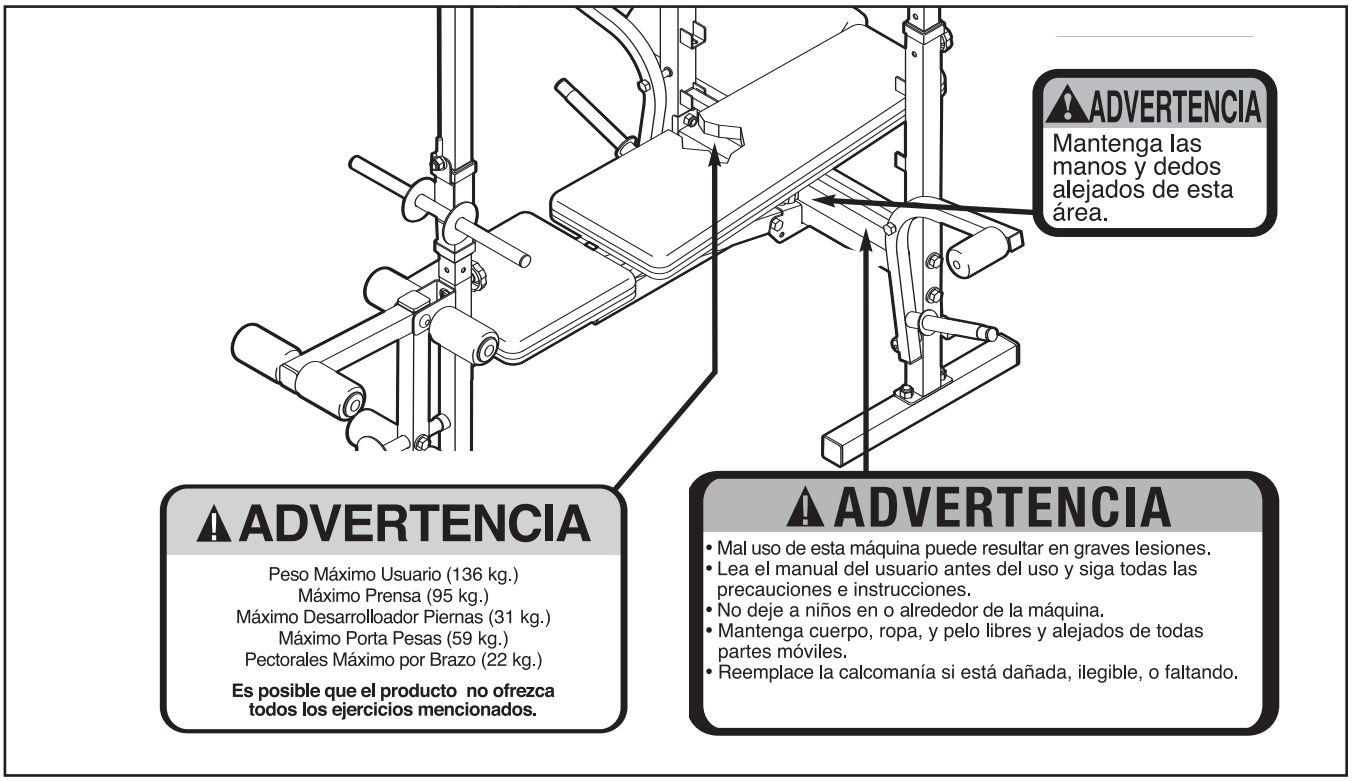
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
AJUSTES 11
GUÍAS DE EJERCICIO 14
LISTA DE PIEZAS 18
DIBUJO DE LAS PIEZAS 19
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran abajo se han colocado en el banco de pesas en los lugares que se muestran. Si es que le falta una calcomanía o no se puede leer, llame al teléfono al frente de este manual y ordene una calcomanía de reemplazo gratis. Coloque la calcomanía en el lugar que se muestra aquí.


ADVERTENCIA
Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.
ADVERTENCIA
Peso Máximo Usuario (136 kg.)
Máximo Prensa (95 kg.)
Máximo Desarrolloador Piernas (31 kg.)
Máximo Porta Pesas (59 kg.)
Pectorales Máximo por Brazo (22 kg.)
Es posible que el producto no ofrezca todos los ejercicios mencionados.
ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• Mantenga cuerpo, ropa, y pelo libres y alejados de todas partes móviles.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el banco de pesas, lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en el banco de pesas antes de usar el banco de pesas. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

3. **El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

4. **Guarde el banco de pesas en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el banco de pesas en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor del banco de pesas como para montar, desmontar y usar el banco de pesas.**

5. **Inspeccione y apriete debidamente todas las partes regularmente. Reemplace todas las partes deterioradas inmediatamente.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del banco de pesas en todo momento.**

7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del banco.**

8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

9. **El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo del usuario de 136 kg y un peso total máximo de 231 kg. No coloque más de 95 kg, incluyendo la barra de pesas y pesas, en los reposa pesas. No coloque más de 32 kg en la palanca de piernas. No coloque más de 23kg en cada brazo volante. No coloque más de 130 libras (59 Kg.) sobre el porta pesas. Nota: El banco no incluye una barra de pesas o pesas.**

10. **Asegúrese siempre que haya igual cantidad de peso en cada extremo de su barra de pesas cuando la esté usando.**

11. **No use una barra de pesas de más de 1,5 metros de largo con el banco de pesas.**

12. **Cuando esté añadiendo o quitando pesas, siempre mantenga algo de peso en ambos extremos de la barra de pesas para prevenir que la barra de pesas se ladee.**

13. **Cuando esté usando la palanca de piernas, coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los soportes de las pesas para balancear el banco.**

14. **Cuando esté usando el respaldo en la posición inclinada o nivelada, asegúrese que la vara de soporte esté insertada completamente por los montantes verticales.**

15. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar de usar el producto. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas WEIDER® 245. El versátil banco de pesas WEIDER 245 está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido) para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas WEIDER 245 le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas. Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para ayudarnos a darle un mejor servicio por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVBE3296.0. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al banco de pesas (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

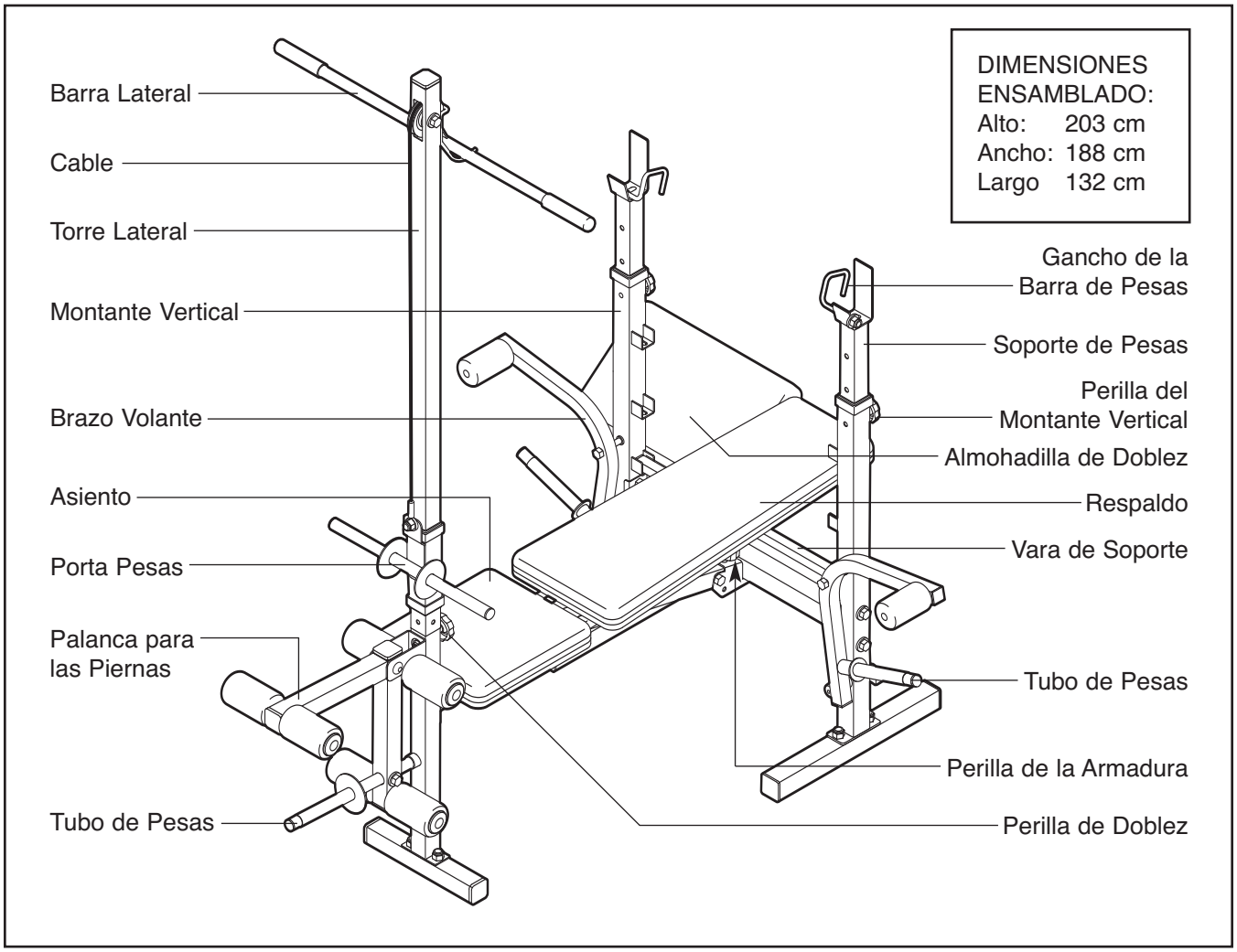
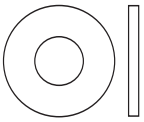
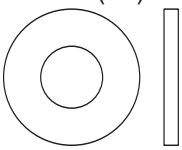


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

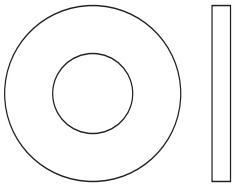
Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la pagina 18. **Importante: Algunas piezas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



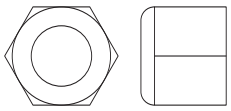
Arandela de M6 (65)



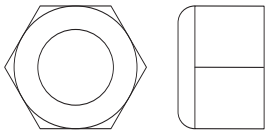
Arandela de M8 (73)



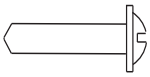
Arandela Negra/Plateada de M10 (64, 70)



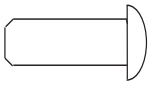
Contratuerca de Nylon de M8 (67)



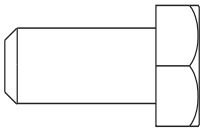
Contratuerca Negra/Plateada de Nylon de M10 (66, 76)



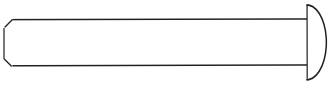
Tornillo Taladro de M4 x 16mm (75)



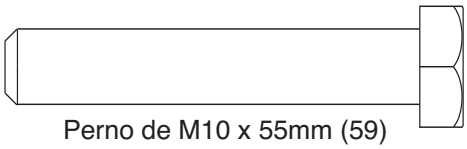
Tornillo de M6 x 16mm (61)



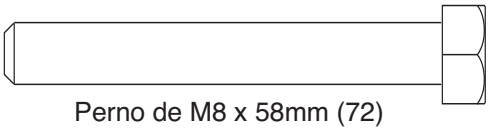
Perno de M10 x 20mm (63)



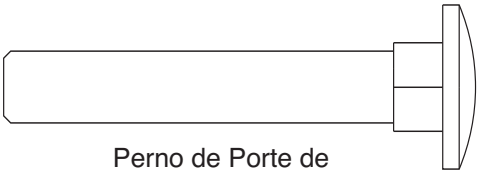
Tornillo de M6 x 40mm (62)



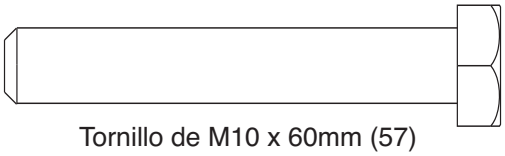
Perno de M10 x 55mm (59)



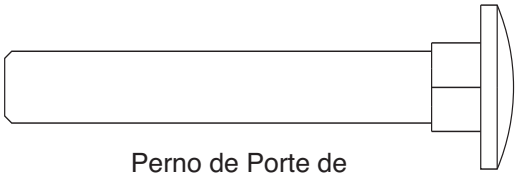
Perno de M8 x 58mm (72)



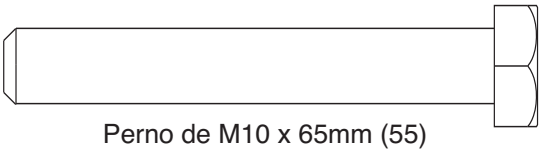
Perno de Porte de M10 x 58mm (74)



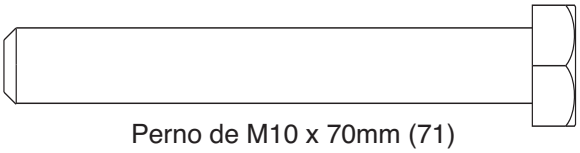
Tornillo de M10 x 60mm (57)



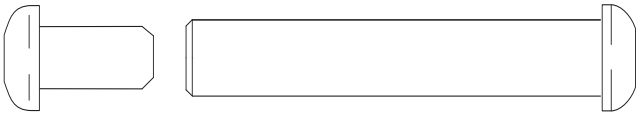
Perno de Porte de M10 x 63mm (68)



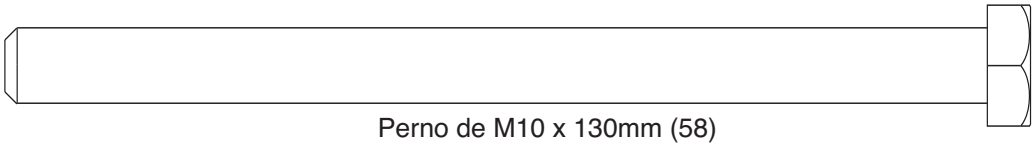
Perno de M10 x 65mm (55)



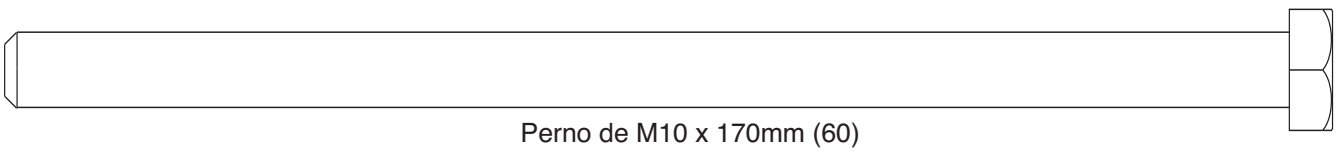
Perno de M10 x 70mm (71)



Juego de Pernos de M10 x 55mm (56)



Perno de M10 x 130mm (58)



Perno de M10 x 170mm (60)

MONTAJE

Facilite el Proceso

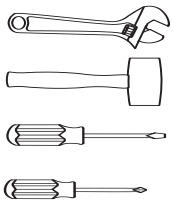
Este manual está diseñado para asegurar que el banco de pesas se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. El montaje le irá más suavemente si aparta suficiente tiempo.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- El montaje requiere dos personas.
- **Para identificar las piezas pequeñas, vea la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la pagina 5.**
- Apriete todas las piezas a medida que las ensamble, a menos que se le instruye otra cosa.
- A medida que ensamble el banco de pesas, **asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.**
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.

El montaje requiere la grasa incluida y llave hexagonal , y las siguientes herramientas (no incluidas):

- **dos llaves de ajuste**
- **un mazo**
- **un destornillador estandard**
- **un destornillador de estrella**



El montaje será más conveniente si tiene un juego de casquillos, unas llaves con los extremos abiertos o con los extremos cerrados, o un juego de llaves de trinquete.

1. **Antes de empezar a ensamblar el banco de pesas, asegúrese que haya leído y entendido la información en el recuadro de arriba.**

   Oriente la Base Izquierda (4) con los agujeros en superficie cóncava hacia abajo. Una el Montante Vertical Izquierdo (6) con la Base Izquierda con dos Pernos de Porte de M10 x 63mm (68) y dos Contratuercas de Nylon Negras de M10 (66). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

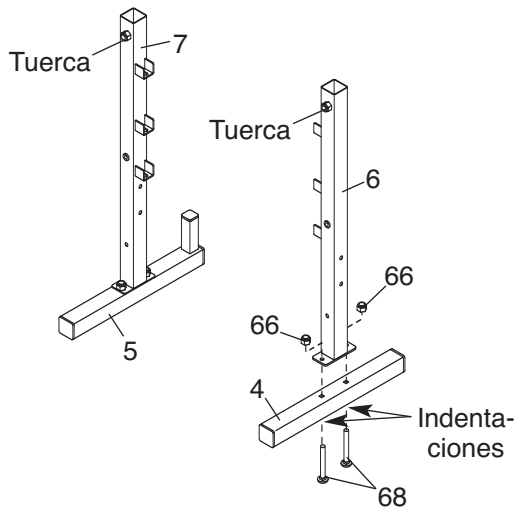
   Conecte el Montante Vertical Derecho (7) a la Base Derecha (5) de la misma manera.

2. Conecte la Barra Cruzada (12) al Montante Vertical Izquierdo (6) con dos Pernos de M10 x 65mm (55), dos Arandelas Negras de M10 (64), y dos Contratuercas de Nylon Negras de M10 (66). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

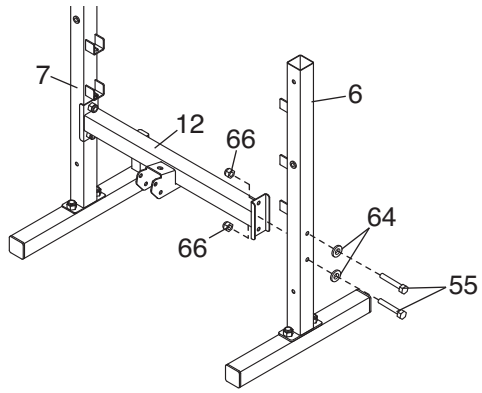
   Conecte **la Barra Cruzada (12) al Montante Vertical Derecho (7) de la misma manera.**

   Vea los pasos 1 al 2. Apriete las Contratuercas Negras de Nylon de M10 (66).

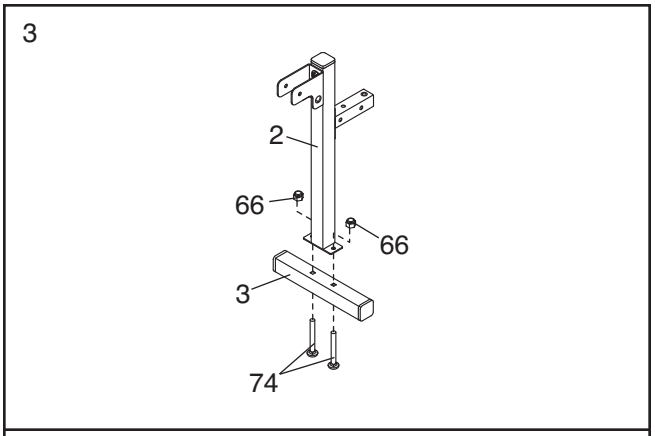
1



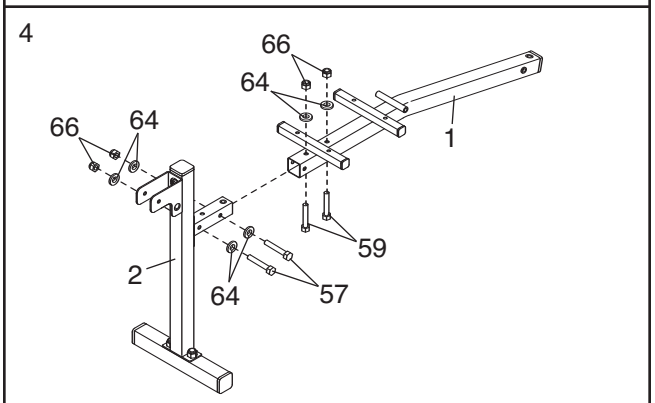
2



3. Conecte la Pata Delantera (2) al Estabilizador (3) con dos Pernos de Porte de M10 x 58mm (74) y dos Contratuercas de Nylon Negras de M10 (66).

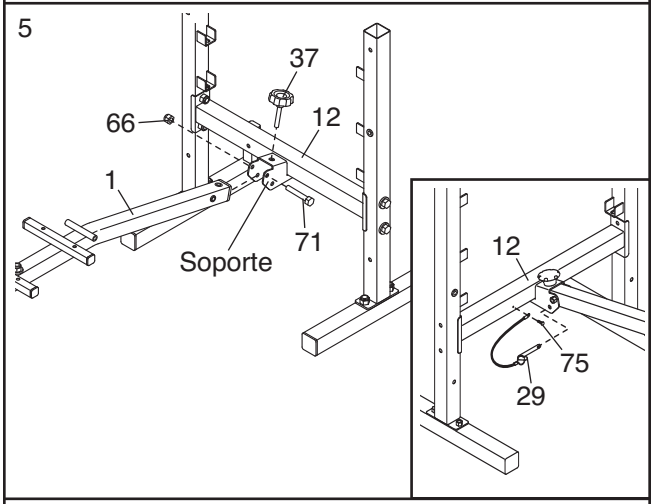


4. Conecte la Pata Delantera (2) a la Armadura (1) con dos Pernos de M10 x 60mm (57), dos Pernos de M10 x 55mm (59), seis Arandelas Negras de M10 (64), y cuatro Contratuercas de Nylon Negras de M10 (66).

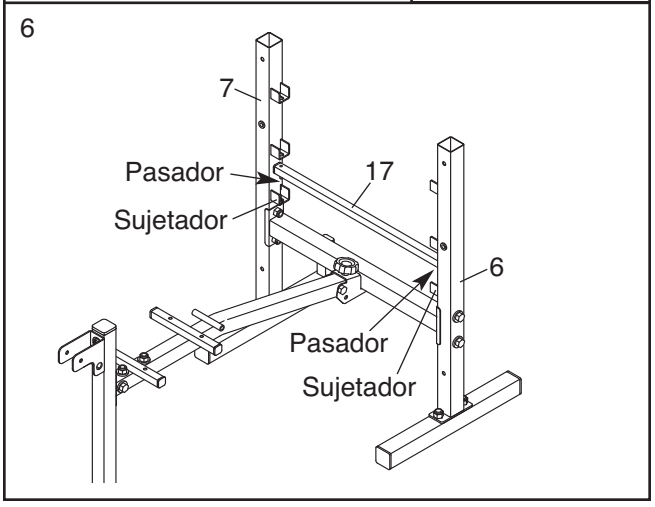


5. Aplique un poco de grasa del Perno de M10 x 70mm (71). Conecte la Armadura (1) a la serie superior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada (12) con el Perno y una Contratuerca Negra de Nylon de M10 (66). Luego, apriete la Perilla de la Armadura (37) en el soporte sobre la Barra Cruzada (12) y la Armadura (1).

   Vea el dibujo interior. Inserte el Pasador de la Barra Cruzada (29) en el juego de orificios inferior en la Barra Cruzada (12). Conecte el Pasador de la Barra Cruzada a la Barra Cruzada con un Tornillo Taladro de M4 x 16mm (75).

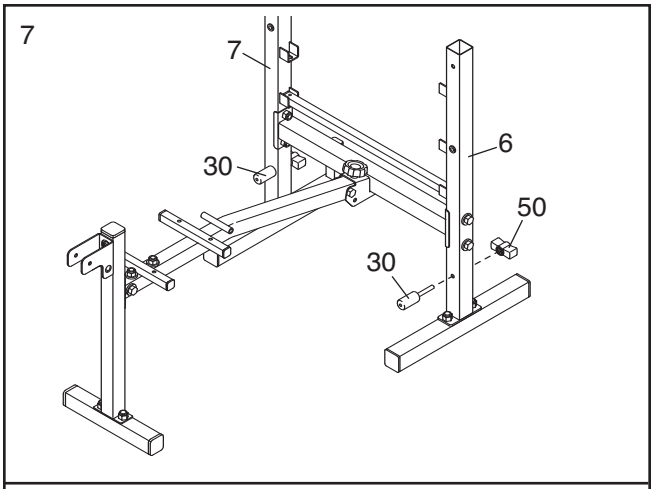


6. Oriente la Barra de Soporte (17) con los pasadores de cara hacia abajo como se muestra aquí. Coloque la Barra de Soporte en uno de los juegos de soportes en los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (6, 7).



7. Conecte un Parachoques (30) al Montante Vertical Izquierdo (6) con una Perilla de Parachoques (50).

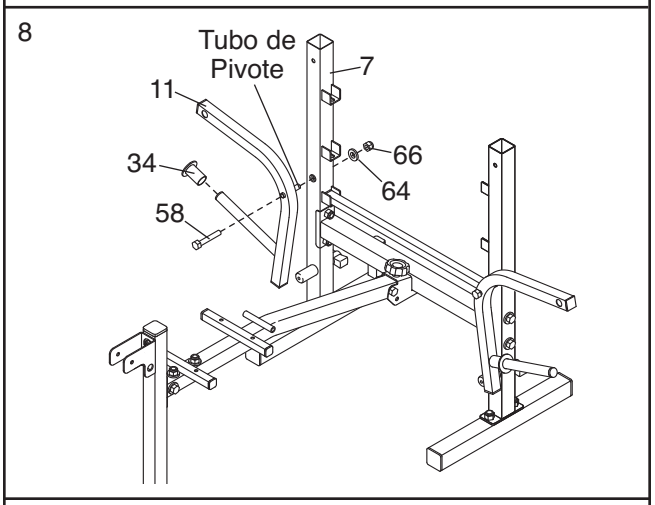
   Conecte **el otro Parachoques (30) al Montante Vertical Derecho (7) de la misma manera.**



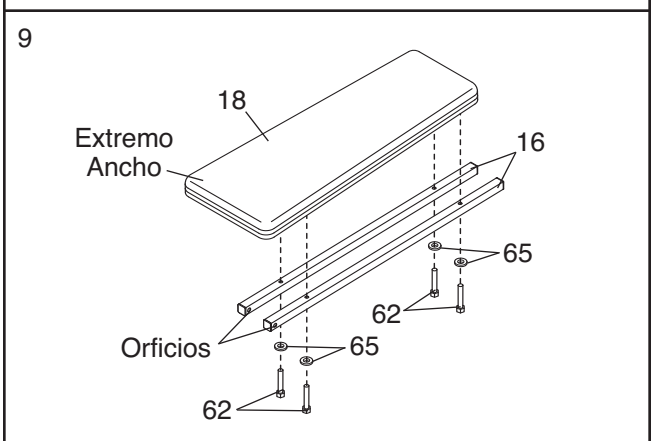
8. Identifique el Brazo Volante Derecho (11), el cual tiene un Tubo de Pivote soldado en el costado que se indica. Conecte el Brazo Volante Derecho al Montante Vertical Derecho (7) con un Perno de M10 x 130mm (58), una Arandela Negra de M10 (64), y una Contratuerca de Nylon Negra de M10 (66).

   Deslice un Espaciador del Brazo Volante (34) en el Brazo Volante Derecho (11).

   Repita este paso con el otro costado del banco de pesas.

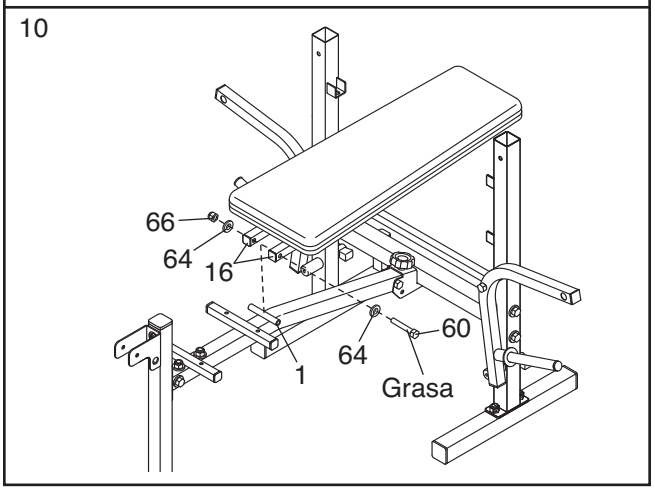


9. Conecte el Respaldo (18) con los Tubos del Respaldo (16) con cuatro Tornillos de M6 x 40mm (62) y cuatro Arandelas de M6 (65). **No apriete los Tornillos todavía.**

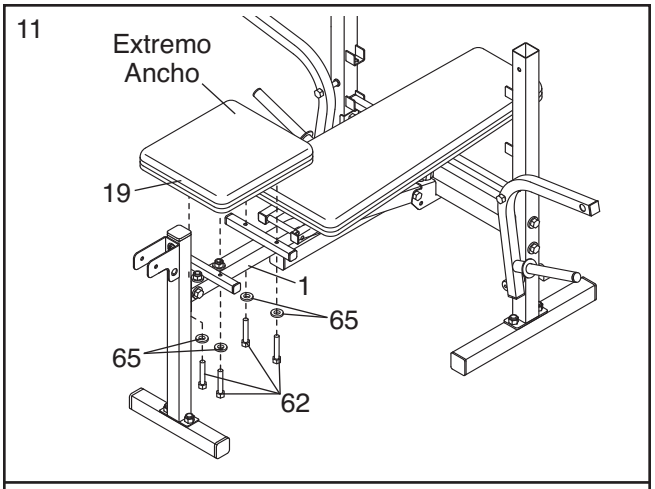


10. Aplique grasa a un Perno de M10 x 170mm (60). Conecte los Tubos del Respaldo (16) al tubo soldado en la Armadura (1) con el Perno, dos Arandelas Negras de M10 (64), y una Contratuerca Negra de Nylon de M10 (66).

    Vea el paso 9 y luego apriete los Tornillos de M6 x 40mm (62).

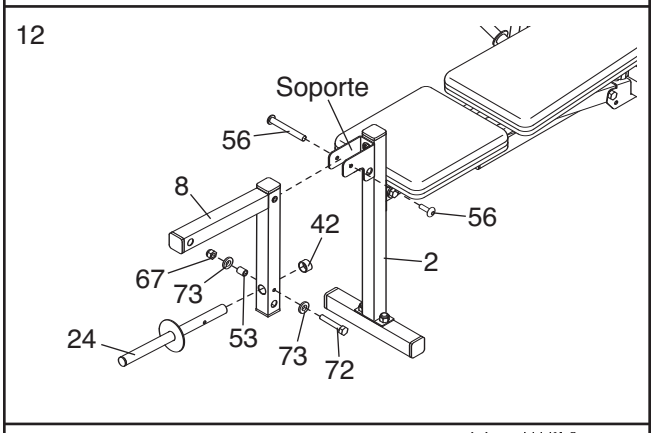


11. Conecte el Asiento (19) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos de M6 x 40mm (62) y cuatro Arandelas de M6 (65).



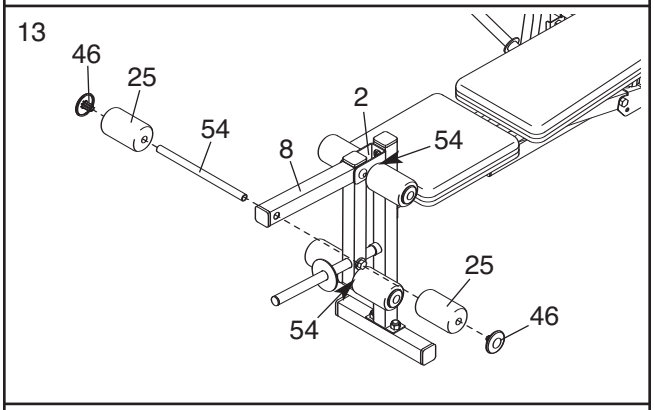
12. Conecte el Tubo de las Pesas (24) a la Palanca de Piernas (8) con un Perno de M8 x 58mm (72), dos Arandelas de M8 (73), un Espaciador de 13mm x 12mm (53), y una Contratuerca de Nylon de M8 (67). Luego, perione el Parachoques para la Palanca de Piernas (42) sobre el Tubo de Pesas.

    Aplique un poco de grasa en el cañón de un Juego de Pernos de M10 x 55mm (56). Conecte la Palanca para las Piernas (8) al soporte en la Pata Delantera (2) con un Juego de Pernos. **Verifique que el cañón del Juego de Pernos quede insertado a través de ambos costados del soporte en la Pata Delantera.**



13. Inserte un Tubo de la Almohadilla Largo (54) en la Palanca para las Piernas (8), Y deslice una Almohadilla de Espuma Grande (25) sobre cada extremo del Tubo de la Almohadilla. Luego, presione una Tapa de la Almohadilla (46) en el extremo de cada Almohadilla de Espuma Grande.

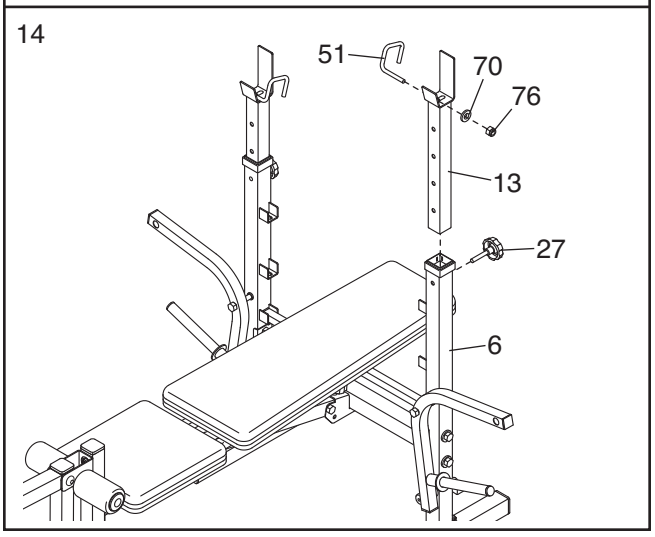
    Repita este paso con los dos otros Tubos de la Almohadilla Largos (54).



14. Conecte el Gancho de la Barra de Pesas (51) a un Soporte de Pesas (13) con una Arandela Plateada de M10 (70) y una Contratuerca de Nylon Plateada de M10 (76). No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; el Gancho de la Barra de Pesas deben pivotar fácilmente.

    Inserte el Soporte de Pesas (13) en el Montante Vertical Izquierdo (6), y apriete una Perilla del Montante Vertical (27) a través del Montante Vertical Izquierdo en uno de los orificios de ajuste en el Soporte de Pesas.

    Repita este paso con el otro costado del banco de pesas.



15. Inserte un Tubo Corto de Almohadilla (35) en el Brazo Volante Izquierdo (10) y deslice una Almohadilla de Espuma Pequeña (26) en el Tubo de la Almohadilla.

    Repita este paso con el otro costado del banco de pesas.

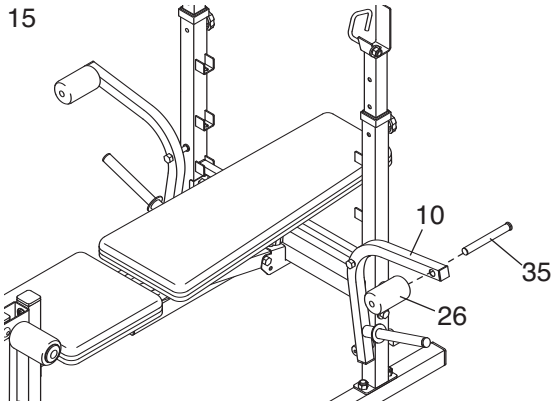
16. Conecte la Almohadilla de Doblez (20) al Poste de Doblez (9) con dos Tornillos de M6 x 16mm (61).

17. Pase el Cable (21) por arriba de la Torre Lateral (14); **verifique que el Cable pase por debajo del gancho de almacenamiento.** Luego, envuelva el Cable sobre la Polea (22) y conecte la Polea con la Torre Lateral con un Perno de M10 x 60mm (57), dos Arandelas Negras de M10 (64), dos Espaciadores de 16mm x 10mm (52), y una Contratuerca de Nylon Negra de M10 (66).

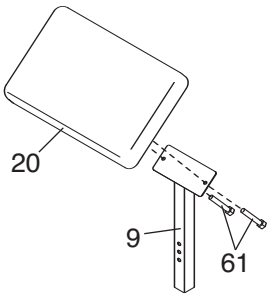
    Inserte un Perno de M10 x 20mm (63) dentro del soporte en el Porta Pesas (15). Luego, deslice el Porta Pesas sobre la Torre Lateral (14). Luego, conecte el Cable (21) al Porta Pesas con un Perno y una Contratuerca de Nylon Negra de M10 (66).

18. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes que use el banco de pesas. El uso de todas las piezas restantes se explicará en AJUSTES comenzando en la pagina 11.**

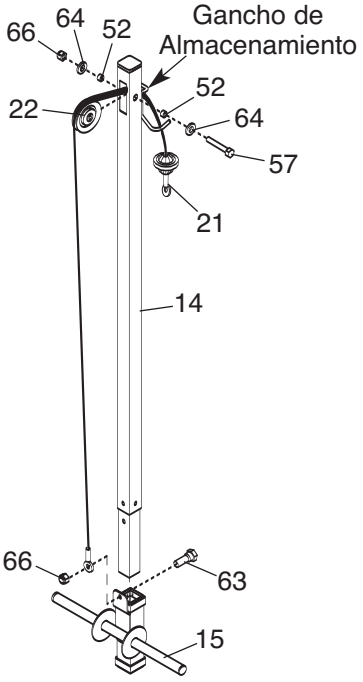
15



16



17



AJUSTES

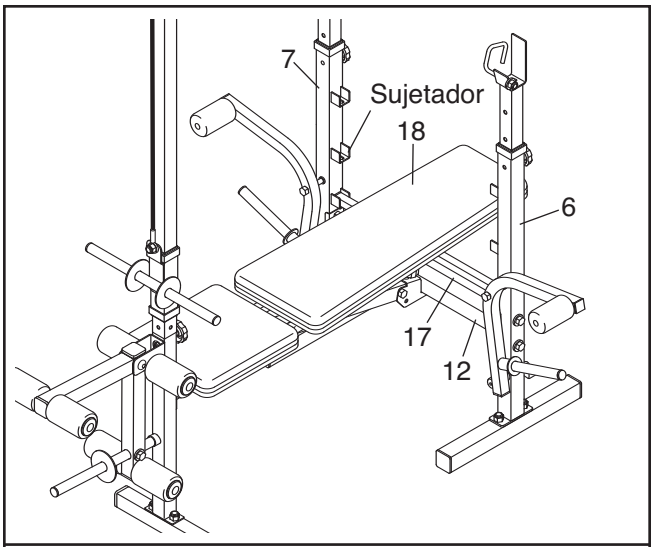
El banco de pesas está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido). Los pasos de abajo explican como puede ser ajustado el banco de pesas. Refiérase a la guía de ejercicios que acompaña este manual para ver la forma correcta para varios ejercicios.

Asegque todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de pesas. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El banco de pesas se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL RESPALDO

El Respaldo (18) se puede usar en una posición de declive, una posición nivelada o qualquiera de dos posiciones inclinadas. Para usar el Respaldo en una posición de declive, quite la Vara de Soporte (17) y acueste el Respaldo en la Barra Cruzada (12).

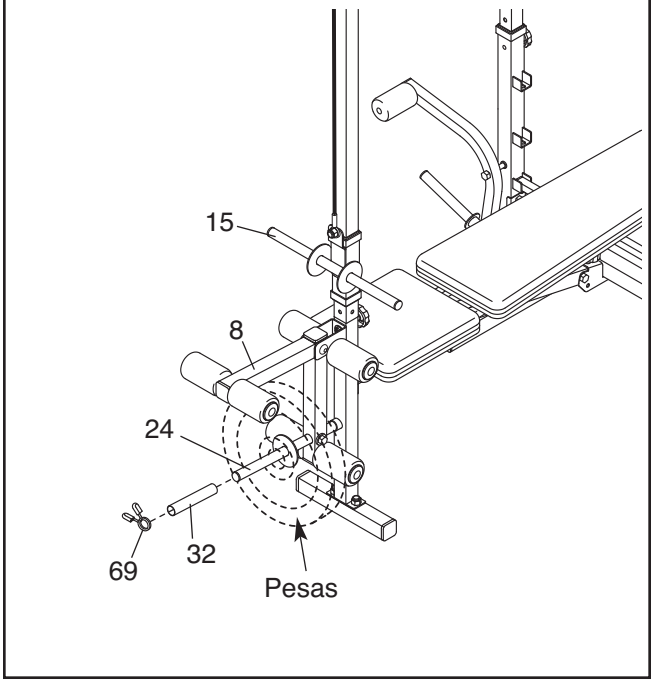
Para usar el Respaldo (18) en una posición nivelada o una posición inclinada, inserte la Vara de Soporte (17) dentro de los Soportes en los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (6, 7). Luego repose el Respaldo en la Vara de Soporte.



COMO USAR LA PALANCA PARA LAS PIERNAS Y LA TORRE LATERAL

Para usar la Palanca para las Piernas (8), deslice la cantidad deseada de pesas al Tubo de Pesas (24) en la Palanca para las Piernas. Si las pesas tienen orificios grandes en el centro, deslice el Adaptador de Pesas (32) sobre el tubo de las pesas. Siempre asegure las pesas con un Sujetador de Pesas (69).

Agregue Peso al Porta Pesas (15) de la misma manera.



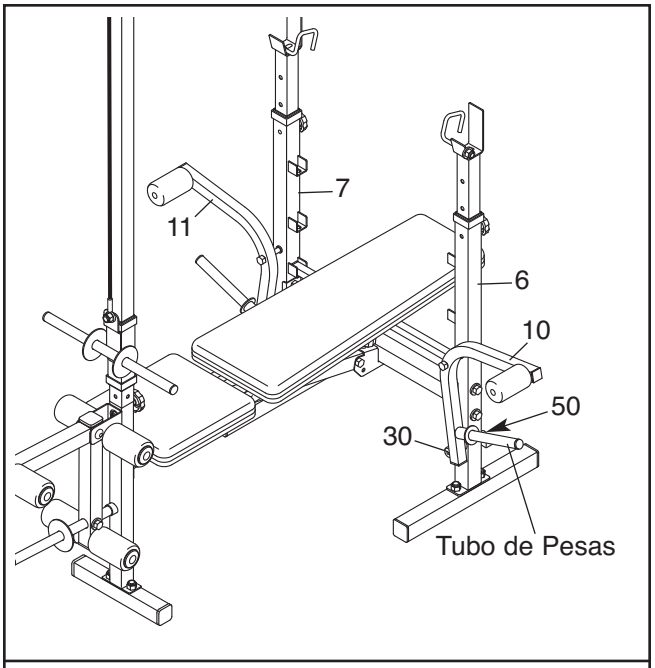
⚠ AVISO: No coloque más de 32 kg en la Palanca para las Piernas (8). Cuando esté usando la Palanca para las Piernas, coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los soportes de la barra de pesas para balancear el banco de pesas. No coloque más de 59 kg sobre el Porta Pesas (15).

COMO USAR LOS BRAZOS VOLANTES

Para usar los Brazos Volantes (10, 11), deslice las Pesas que desea en los tubos de las pesas en los Brazos Volantes. Si las Pesas tienen orificios centrales grandes, deslice los Adaptadores de Pesas (no se muestran aquí) en los tubos de las pesas. Siempre asegure las Pesas con los Pasadores de las Pesas (no se muestra aquí).

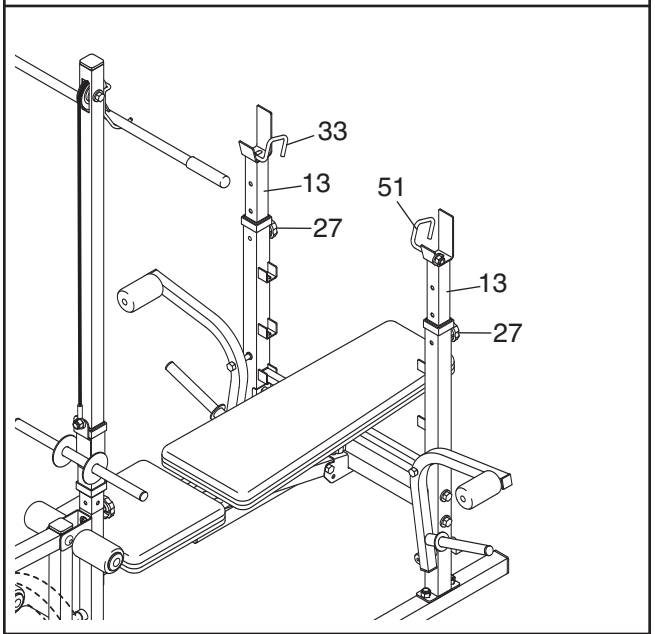
Nota: Antes de hacer ejercicios en el banco de prensa, retire la Perilla del Parachoques (50) y los Parachoques (30) de los Montantes Verticales (6, 7) para evitar interferencia con los Brazos Volantes (10, 11).

⚠ ADVERTENCIA: No coloque más de 23 kilos en cada Brazo Volante (10, 11).



AJUSTE LOS ATAJADORES DE PESAS

Para ajustar la altura de un Soporte de Pesas (13), retire la Perilla del Montante Vertical (27), mueva el Soporte de Pesas a la altura que desea, y apriete la Perilla del Montante Vertical a través de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (6, 7) en el orificio de ajuste sobre el Soporte de Pesas. **Verifique que los Soportes de Pesas queden ajustados a la misma altura.**



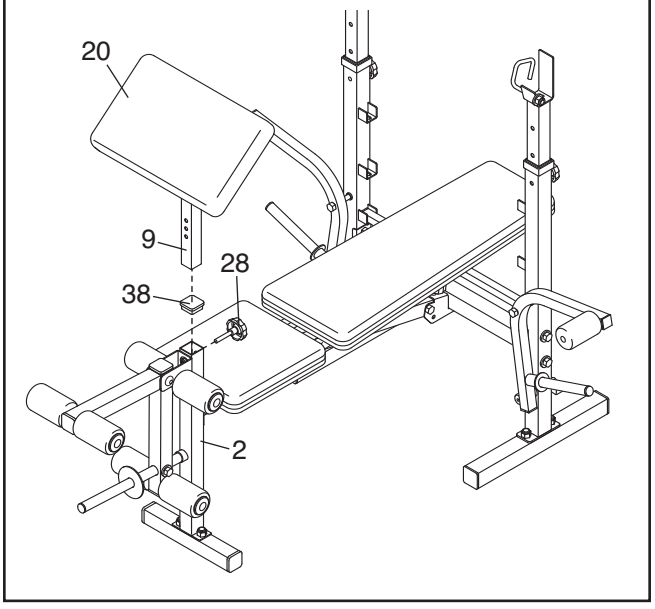
USANDO LOS GANCHOS DE LA BARRA DE PESAS

Para cambiar las pesas mientras que la barra de pesas esté en el Reposa Pesas (13), asegure la barra de pesas rotando los Ganchos de la Barra de Pesas (33, 51) sobre la barra de pesas. Esto reducirá la posibilidad que la barra de pesas se ladee mientras que usted esté cambiando las pesas.

COMO USAR LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

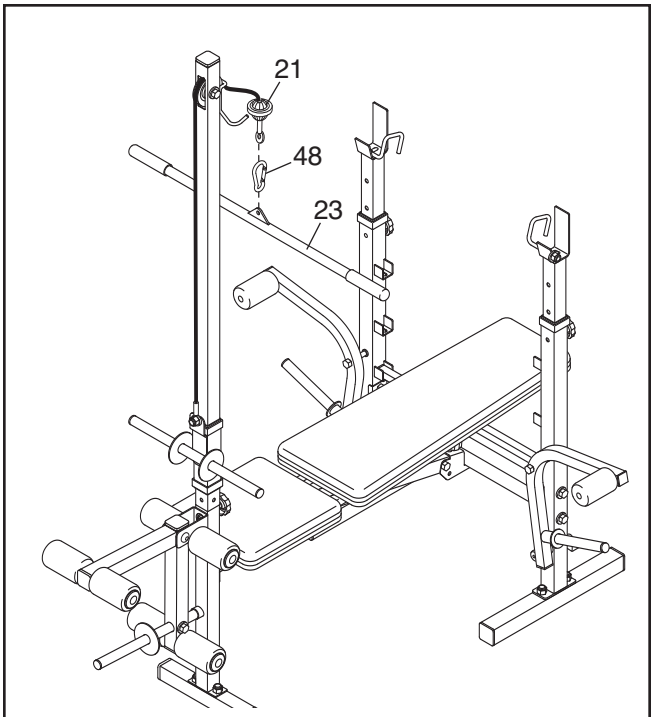
Para usar la Almohadilla de Doblez (20), retire la Tapa Interna Cuadrada de 45mm (38). Luego, inserte el Poste de Doblez (9) en la Pata Delantera (2), y conecte el Poste de Doblez con la Perilla de Doblez (28). **Verifique que la Perilla de Doblez pase a través de los orificios del Poste de Doblez. Nota: cuando no esté usando la Almohadilla de Doblez, saque el Poste de Doblez e inserte la Tapa Interna Cuadrada en la Pata Delantera.**

Siga el procedimiento debajo para conectar la Torre Lateral (14, no se muestra aquí) a la Pata Delantera (2).



CONECTANDO LA BARRA LATERAL

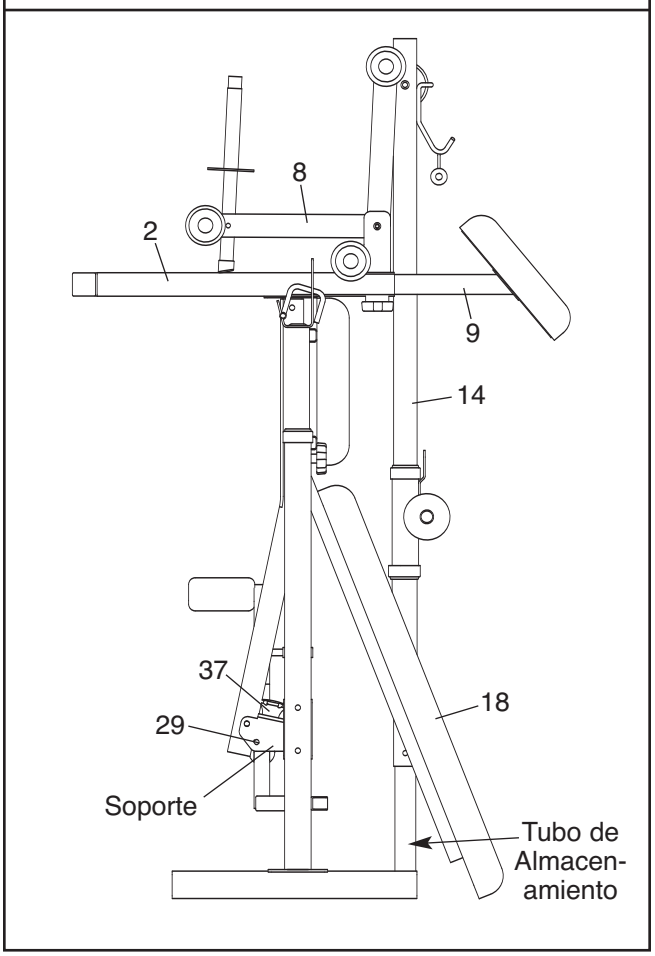
Para conectar la Barra Lateral (23) al Cable (21), conecte un Gancho de las Pesas (48) al Cable y la Barra Lateral.



COMO GUARDAR EL BANCO DE PESAS

Usted puede almacenar ya sea el Poste de Doblez (9) o la Torre Lateral (14) sobre el tubo de almacenamiento de la base derecha cuando no estén en uso.

Antes de usar el banco de pesas, retire todas las pesas de la Palanca para las Piernas (8), deslice la Torre Lateral (14) sobre el tubo de almacenamiento, y ajuste el Respaldo (18) a la posición inclinada más alta. Para almacenar el banco de pesas, primero saque la Perilla de la Armadura (37) y el Pasador de la Barra Cruzada (29) del soporte indicado. Luego, levante la Pata Delantera (2) hasta donde se pueda. Luego, inserte la Perilla de la Armadura en el soporte. Luego, inserte el Pasador de la Barra Cruzada en el soporte. El Pasador de la Barra Cruzada previene que el banco de pesas se despliegue. **Nota: para más claridad, no se muestra el brazo volante izquierdo aquí.**



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites y seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso, use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o andando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos

afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzode cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. La tabla en las páginas 16 y 17 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegas completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

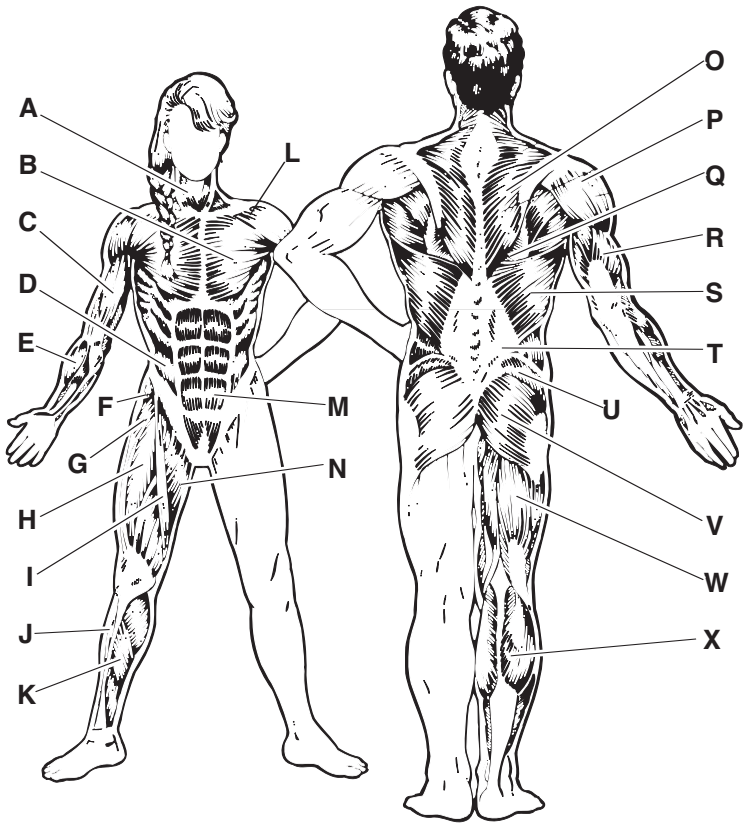


TABLA DE MUSCULOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

LUNES

Fecha:

____/____/____

EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

MARTES

Fecha:

____/____/____

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES

Fecha:

____/____/____

EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

JUEVES

Fecha:

____/____/____

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES

Fecha:

____/____/____

EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

LUNES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

MARTES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

JUEVES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	SERIES	REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

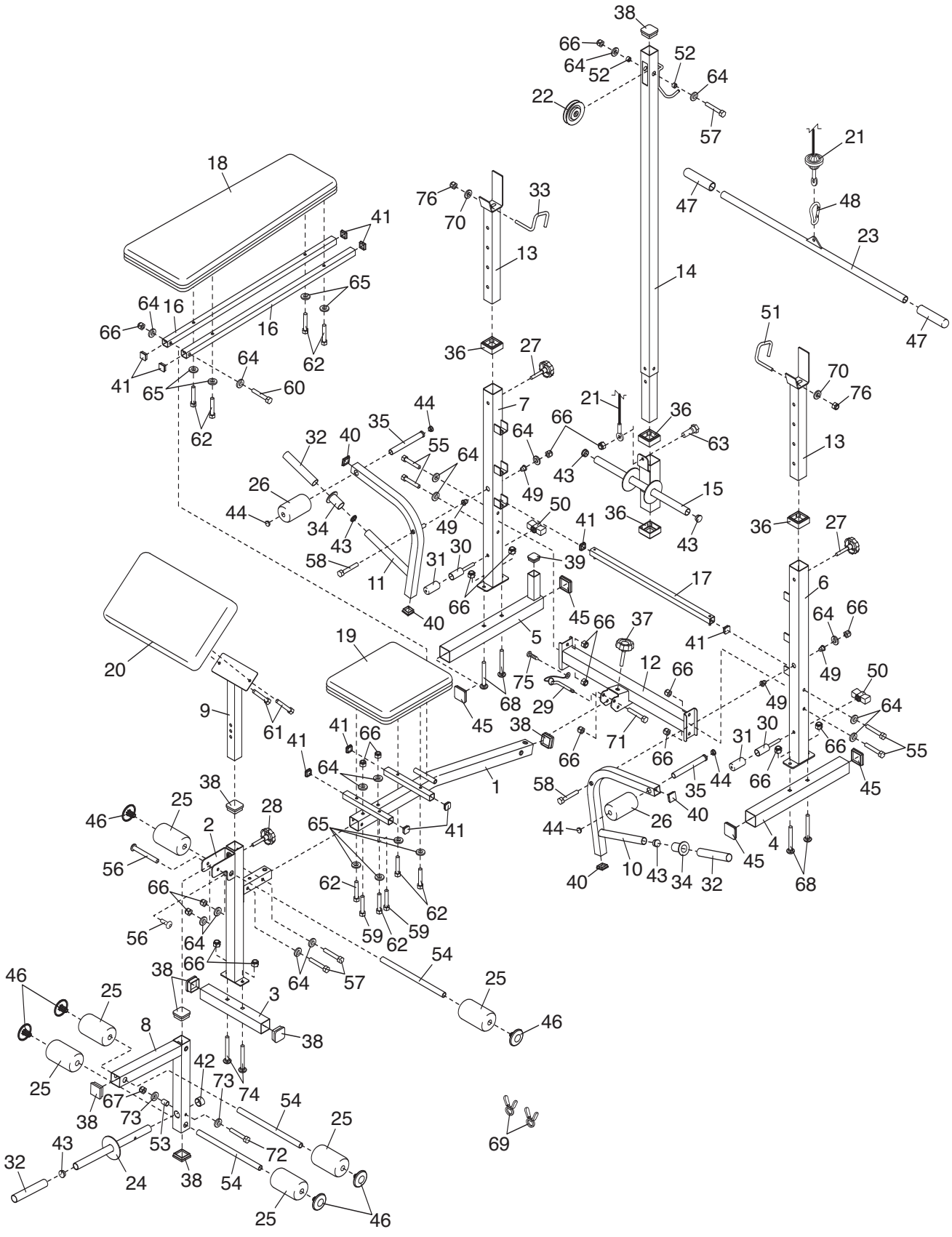
LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVBE3296.0

R0906A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Pata Delantera
3	1	Estabilizador
4	1	Base Izquierda
5	1	Base Derecha
6	1	Montante Vertical Izquierdo
7	1	Montante Vertical Derecho
8	1	Palanca de Piernas
9	1	Poste de Doblez
10	1	Brazo Volante Izquierdo
11	1	Brazo Volante Derecho
12	1	Barra Cruzada
13	2	Soporte de Pesas
14	1	Torre Lateral
15	1	Porta Pesas
16	2	Tubo del Respaldo
17	1	Vara de Soporte
18	1	Respaldo
19	1	Asiento
20	1	Almohadilla de Doblez
21	1	Cable
22	1	Polea
23	1	Barra Lateral
24	1	Tubo de Pesas
25	6	Almohadilla de Espuma Grande
26	2	Almohadilla de Espuma Pequeña
27	2	Perilla del Montante Vertical
28	1	Perilla de Doblez
29	1	Pasador de la Barra Cruzada
30	2	Parachoques
31	2	Cubierta del Parachoques
32	3	Adaptador de Pesas
33	1	Gancho Derecho de la Barra de Pesas
34	2	Espaciador del Brazo Volante
35	2	Tubo Corto de Almohadilla
36	4	Buje Cuadrado de 50mm
37	1	Perilla de la Armadura
38	8	Tapa Interna Cuadrada de 45mm
39	1	Tapa Cuadrada de 32mm
40	4	Tapa Cuadrada de 30mm
41	10	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
42	1	Parachoques de la Pata
43	5	Tapa Interna Redonda de 25mm
44	4	Tapa de la Almohadilla Pequeña
45	4	Tapa Interna Cuadrada de 50mm
46	6	Tapa de la Almohadilla Grande
47	2	Mango de la Barra Lateral
48	1	Soporte de Cable
49	4	Buje
50	2	Perilla del Parachoques
51	1	Gancho Izquierdo de la Barra de Pesas
52	2	Espaciador de 16mm x 10mm
53	1	Espaciador de 13mm x 12mm
54	3	Tubo Largo de la Almohadilla
55	4	Perno de M10 x 65mm
56	1	Juego de Pernos de M10 x 55mm
57	3	Tornillo de M10 x 60mm
58	2	Perno de M10 x 130mm
59	2	Perno de M10 x 55mm
60	1	Perno de M10 x 170mm
61	2	Tornillo de M6 x 16mm
62	8	Tornillo de M6 x 40mm
63	1	Perno de M10 x 20mm
64	16	Arandela Negra de M10
65	8	Arandela de M6
66	20	Contratuerca Negra de Nylon de M10
67	1	Contratuerca de Nylon de M8
68	4	Perno de Porte de M10 x 63mm
69	2	Gancho Resorte
70	2	Arandela Plateada de M10
71	1	Perno de M10 x 70mm
72	1	Perno de M8 x 58mm
73	2	Arandela de M8
74	2	Perno de Porte de M10 x 58mm
75	1	Tornillo Taladro de M4 x 16mm
76	2	Contratuerca Plateada de Nylon de M10
#	–	Manual del Usuario
#	–	Guía de Ejercicios
#	–	Bolsa de Grasa
#	–	Llave Hexagonal

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVBE3296.0 R0906A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual. Cuando solicite piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

• El NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEVBE3296.0)

• El NOMBRE de la máquina (banco de pesas WEIDER 245)

• El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)

• El NÚMERO de la(s) pieza(s) y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS en las páginas 18 y 19 de este manual).

Núm. de Parte 245150 R0906A

Impreso en China © 2006 ICON IP, Inc.